

健康よもやま話 ③

姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)



●胃潰瘍

潰瘍とは、粘膜の一部がただれて崩れ落ちた欠損部のことで、これが胃にできるのが「胃潰瘍」です。その原因は無茶食いと飲みすぎですが、こうした理由以外に別の原因があることがわかっています。その原因とはストレスです。ストレスには肉体的と精神的の二つがありますが、複雑化するこの現代社会において、取り除くのが難しい精神的ストレスは重要な要素といえます。

不安や心労などでストレスが高じてくると、胃の血管が痙攣して細くなり、血液の流れが悪くなります。この状態が続くと、そこから先に血液が行かなくなり、先端の粘膜は栄養失調になり死んでしまいます。するとその部分が欠けて落ち、欠損部が生じて潰瘍ができるのです。

こうして生じる胃潰瘍で最も多い症状は、胃を中心とした痛みと出血、それに胸やけやげっぷなどの過酸化症状です。これが胃潰瘍の3大症状ですが、この他に吐き気や嘔吐、食欲不振、便秘などもあります。出血も口から吐く吐血の場合もあれば、便などに混じる下血のこともあります。いずれにしても出血するということは潰瘍がかなり深い証拠であり、ときに大出血の危険もあり、場合によっては手術が必要になることもあります。

出血が軽い場合や潰瘍がさほど大きくないときは、薬を中心とした内科的な治療で治ることも多いのですが、いくら治療しても病気の原因であるストレスを除かないことには完全に治すことは難しく、このためには肉体とともに精神的にも安静を守ることが大切です。

潰瘍は精神的ストレスからくる不機嫌の病気です。言い換えるならば、いつも明るく上機嫌の人に胃潰瘍はおこりません。いや、これは胃潰瘍にかぎらず、すべての病気に共通することでもあり、だからこそ病気は「気の病」と書くのです。

野鳥ウォッチング ③

メジロ

メジロは全国に分布する留鳥であると言われており、椿・梅等の花の蜜や、柿の熟した実を好物としている。

エナガ鳥と行動を共にする場面をよく見かけ「ティー・ティー」と美声で鳴く。木の枝などに並んで止まり押し合う性質から、めじろ押しとはここからきているようです。

(矢部村)
栗原 浩暢



3月の道の駅たちばな

店内には、お雛様飾りが出迎えます。生産者、手作りのさげもん・てまり・はいは人形など生産者の愛情たっぷりの逸品でいっぱいです。旧暦の4月3日まで、展示販売いたしますので、よろしくお願ひ致します。



道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿
TEL 0943-37-1711

雛の里
八女ぼんぼりまつり
■3月1日(日)
十二単衣と束帯姿の結婚式・おひなさまパレード・願い雛(福島八幡宮・白壁の町並み・八女公園)



知って得する郷土の食文化 ⑨

大豆いろいろ

大豆には「健康・勤勉」といった意味もあることから正月のおせち料理の黒豆には「今年一年まめに暮らせますように」との思いが込められています。大豆は大いなる豆から名付けられたといわれる説もあります。大豆の原産はアジアとされ、中国で栽培が始まり、日本では縄文時代の遺跡からモミと共に大豆の炭化物が発掘されています。大豆は筋肉や血液など人間の身体に欠かせないたんぱく質を豊富に含み、必須アミノ酸をバランスよく含み、肉や卵と同様良質なたんぱく質は畑の肉といわれています。

＊呉汁 (4人分)

■材料 大豆 30g (一晩水に浸けておく) 出し汁 600cc 味噌大さじ 2～3 油揚げ半分 大根 50g きざみ葱大さじ 4

■作り方 ①大豆は漬け汁ごとミキサーにかける。②油揚げ、大根は千切りにして出汁でひと煮立ちさせ、大豆を入れ煮立たせ、味噌で味を付ける。出来上がったならお椀に盛りネギを載せる。

＊義助煮

■材料 大豆 50g (前日水に浸けておく) 煮干し 30g 干しブドウ 20g 炒り胡麻大さじ 1 小麦粉・片栗粉各大さじ 1 醤油・みりん・砂糖各大さじ 1 揚げ油適宜

■作り方 ①大豆の水を切り、小麦粉・片栗粉をまぶし、しばらく置く。②天ぷら鍋に油を入れ 160℃くらいの油でゆっくり揚げる。(二度揚げする) ③煮干しをゆっくり、カラッと揚げる。④鍋に醤油・みりん・砂糖を沸騰させ、焦げないように揚げた大豆・いりこ・干しブドウを絡め、お皿に広げ炒り胡麻をふる。

＊大豆ご飯

■材料 炒り大豆 50g (みりん 50cc 醤油大さじ 1 水 100ccに材料を一晩つけておく) 米 2合 昆布 10センチ

■作り方 ①洗った米に大豆の漬け汁を入れ、水を足して吸い物くらいの味に調え、昆布を入れて炊く。②炊き上がったなら、だし昆布を細かく切りご飯に混ぜる。
郷土料理研究家 樋口 愛子(八女市)



健康のツボ ④

眠け

頭に十分に血が回らないと、ぼーっとして眠くなります。全身の血行を促進する十宣や、肝機能を高めて体のだるさを取る太衝のツボを押して。なお、お灸の場合は即効性はありませんが、続けることで慢性的な眠気に効果あり。

押し方

人さし指と中指で、指を握って固定し、親指の爪で十宣を上から少し強めに押す。



〔十宣〕
じっせん



位置
各指の先端。

押し方

足の甲の高い部分から親指と人さし指のまたに向って、もう一方の足のかかとで強めにこすり下ろす。



〔太衝〕
たいしょう



位置

足の甲側の、親指と人さし指の骨の間をたどり、2本の骨が交わる場所の少し足首寄り。

大塚整骨院 院長 大塚 史彦
筑後市蔵数 0942-52-0667

■3月8日(日) 和服でめぐる八女のまち・あなたも雛様に変身(白壁の町並み・八女公園)
■3月14日(土) おひなさま供養祭(福島八幡宮)
■3月15日(日) 十二単衣と束帯姿の結婚式・おひなさまパレード・願い雛(福島八幡宮・白壁の町並み・八女公園)
■3月21日(祝) 和服でめぐる八女のまち・あなたも雛様に変身(白壁の町並み・八女公園)
■3月22日(日) 和服でめぐる八女のまち・あなたも雛様に変身(白壁の町並み・八女公園)